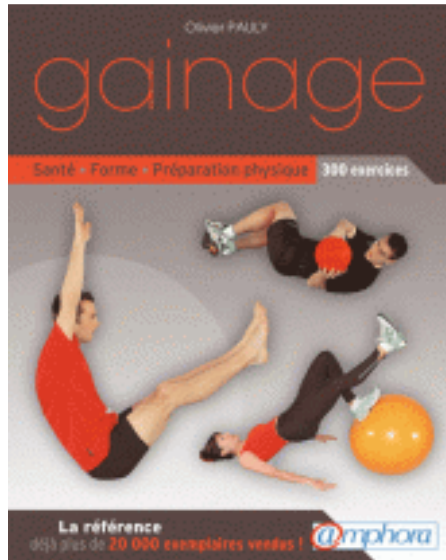


# NOUVEAUTÉS SPORT

## HIVER 2014



### *Gainage*

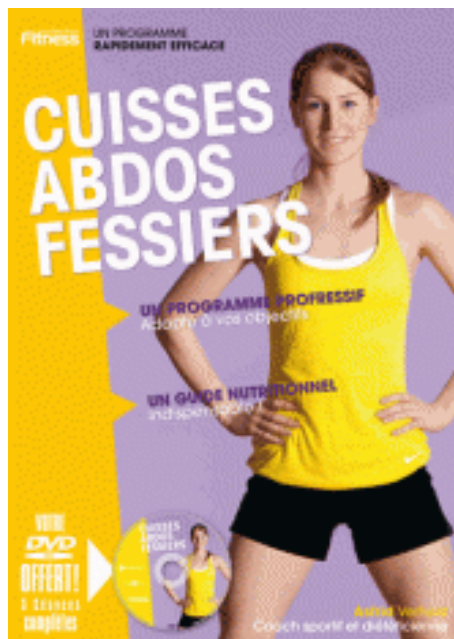
Olivier Pauly

Avec déjà plus de 20 000 exemplaires vendus, ce livre est une référence incontournable sur le gainage. L'objectif, grâce à une présentation repensée et modernisée, est notamment d'accorder plus de place aux exercices pour en faciliter l'accès et la compréhension. Cet ouvrage intègre ainsi logiquement une nouvelle collection portée par le best-seller " Etirement et renforcement musculaire ". Le gainage consiste à renforcer la région pelvienne : abdominaux, lombaires, obliques, fessiers, abducteurs et adducteurs.

Son utilité est unanimement reconnue, aussi bien pour l'optimisation de la performance que pour la préservation de la santé ou la recherche du bien-être. Après avoir expliqué en préambule comment placer son bassin pour bien faire travailler ses abdominaux, l'auteur propose 300 exercices et variantes appropriés aux différentes régions musculaires et à des objectifs spécifiques. Avec des consignes claires et plus de 600 photos explicatives, ces exercices sont facilement réalisables.

Classés en trois niveaux de difficulté (débutant, confirmé, haut niveau), ils sont de plus parfaitement adaptés aux capacités de chacun.

SP0 2.6 PAU

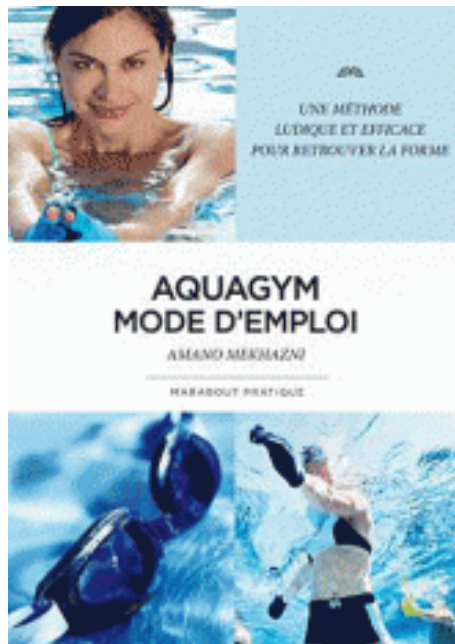


### *Cuisses abdos fessiers*

Astrid Verhelst

Comme à son habitude, Astrid Verhelst vous propose une approche globale pour votre programme Cuisses-Abdos-Fessiers. Avec ce livre et son dvd, vous avez toutes les clés pour définir votre programme en fonction de vos objectifs et de votre niveau de départ. Vous pourrez suivre votre progression et vos résultats directement dans votre miroir !

SPD 2.4 VER

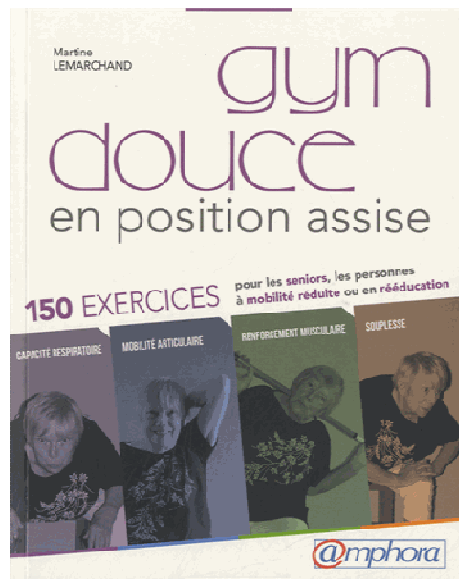


### *Aquagym mode d'emploi*

Amano Mekhazni

Une approche innovante, ludique et attrayante de l'aquagym, avec des illustrations précises pour chaque exercice. Présentation de l'aquagym et de ses bienfaits, des accessoires, de la construction d'une séance type. Pour chaque exercice, outre la description du mouvement, l'apport et l'objectif de l'exercice, des conseils pour une bonne réalisation, le nombre de séries, deux niveaux (débutant ou plus sportif) et une variante.

SPO 2.4 MEK



### *Gym douce en position assise*

Martine Lemarchand

Que vous soyez un senior, une personne à mobilité réduite ou en phase de rééducation, ce manuel novateur s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent entretenir, améliorer ou retrouver une bonne condition physique, mais qui ne peuvent plus se mettre facilement au sol ou rester debout durablement. Cet ouvrage sera également un support apprécié par les professionnels de la forme et de la santé chargés de prévenir les effets du vieillissement. Martine Lemarchand vous propose 150 exercices à réaliser en position assise, simples et efficaces, pour améliorer votre capacité respiratoire, votre mobilité articulaire, votre renforcement musculaire et votre souplesse. Les différentes zones du corps sollicitées sont ciblées et clairement identifiées. Chaque exercice est accompagné de quatre photos explicatives afin que vous ne ratiez pas une étape essentielle à sa bonne réalisation. Les variantes permettent d'en augmenter progressivement la difficulté. Les nombreux conseils favorisent la conception de séances adaptées aux différents objectifs, aux douleurs et limitations de chacun.

SPO 2.4 LEM



## *Quels sports pour votre enfant ?*

Francine et Patrick Seners

Ce guide a été conçu par deux enseignants d'EPS pour vous aider à identifier les activités sportives adaptées à la personnalité et à l'âge de votre enfant : celles qui l'épanouiront, lui donneront du plaisir et l'aideront à se développer physiquement, socialement et psychologiquement. Vous saurez repérer les activités dangereuses et celles que votre enfant risque d'adopter sur un coup de tête et abandonner aussi vite. Parmi les révélations de ce livre : La pratique de plusieurs sports est indispensable avant 12 ans et n'a jamais empêché un enfant de se spécialiser plus tard (et même de devenir champion !). 3 sports sont incontournables et 8 doivent être impérativement évités avant 15 ans. Chaque sport doit être pratiqué au moins 30 heures pour que les compétences motrices soient véritablement acquises. Bonus : 27 sports sont passés en revue : principe, épreuves, avantages et inconvénients. Les problèmes de santé à surveiller en priorité L'éventail de ce que vous pouvez attendre de l'école, d'un club, des associations privées et des associations sportives scolaires.

SPO 0.2 SEN



## *Gym et jeux d'éveils pour les 2-6ans*

Jacques Choque

Que vous soyez parents, enseignants, animateurs ou éducateurs, vous êtes particulièrement concernés par l'éducation corporelle des enfants dont vous avez la charge. Ce guide pratique répond parfaitement à vos besoins grâce à plus de 100 jeux classés en 11 thèmes.

SPO 2.4 CHO

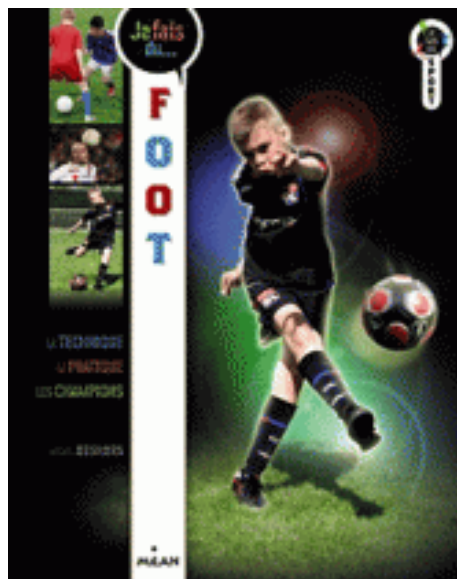


## *Mon enfant et L'eau*

Michel Pédroletti

Michel Pédroletti propose une méthode complète pour accompagner l'enfant de la découverte de l'eau à l'apprentissage des premières nages. Cet ouvrage repose sur deux notions fondamentales : le plaisir et la sécurité. Son objectif est tout d'abord de permettre à bébé, par des petits jeux ludiques, de découvrir le milieu aquatique avec le même sentiment de bien-être et de sérénité qu'il ressentait dans le ventre de sa maman. Les étapes suivantes, débutées avant 4 ans, consistent à familiariser l'enfant avec l'eau afin qu'il appréhende ce milieu de façon positive et commence à se l'approprier. Durant cette période, des exercices simples lui permettent de maîtriser naturellement quelques principes essentiels comme souffler dans l'eau, s'allonger sur le ventre et sur le dos, se déplacer avec des battements de jambes... Vers 6 ans, l'enfant a les capacités physiques, psychologiques et intellectuelles pour apprendre des techniques de nage. L'auteur propose, de façon progressive et en suivant le rythme de l'enfant, une initiation à la brasse, au dos, au crawl au papillon et au plongeon. Ce manuel, avec une méthodologie logique, des explications claires et plus de 230 dessins didactiques, se veut avant tout un support pratique et accessible à tous. Il répond de façon concrète à toutes les questions que peuvent se poser les parents et intéressera également toute personne responsable de l'encadrement de bébés et jeunes enfants en milieu aquatique.

SPO 6.1 PED

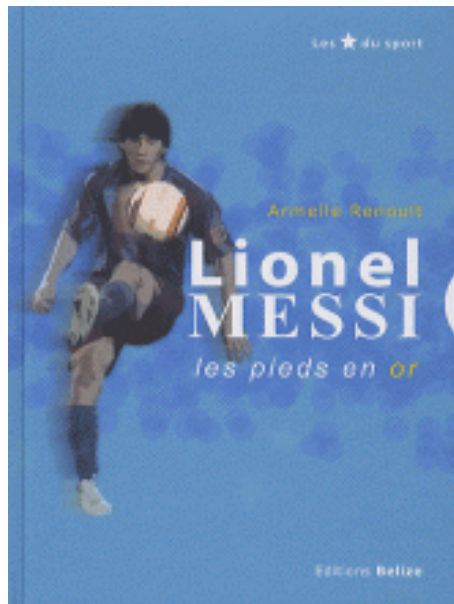


## *Je fais du foot*

Michel Deshors

En pratiquant le football, sport planétaire qui réunit 38 millions de licenciés, tu as choisi de "jouer collectif". Dans cet ouvrage, tu découvriras l'étonnante origine de ton sport, ses valeurs, ses compétitions et les grands champions qui ont fait son histoire. Tu apprendras aussi tout ce qu'il faut savoir sur les clubs, les règles d'arbitrage, les gestes essentiels de la technique individuelle et les différentes stratégies de jeu. Allez, enfile ton maillot, chausse tes crampons et entre sur le terrain : c'est à toi de jouer !

J SP0 1.5 DES

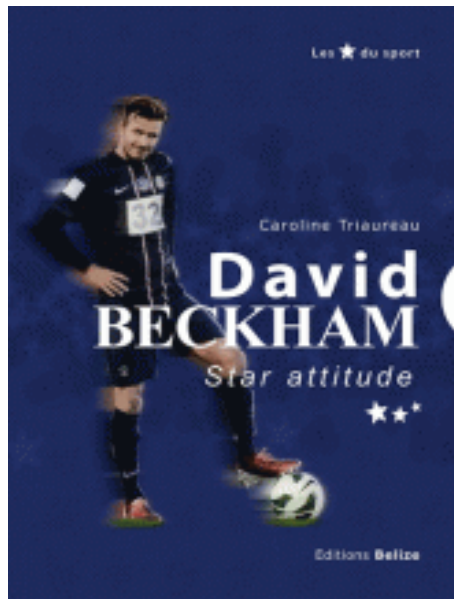


### *Lionel Messi : les pieds en or*

Armelle Renoult

Lionel Messi, le roi "Leo", est considéré comme le meilleur joueur de football au monde. Il joue dans l'un des clubs les plus prestigieux du monde, le FC Barcelone et, à vingt-cinq ans, il a déjà gagné 3 Ballons d'or. Pourtant, à l'origine, rien ne prédisposait ce petit Argentin atteint d'une maladie hormonale à devenir une des légendes du football. Cet ouvrage raconte son enfance et retrace une carrière d'exception, depuis son club d'enfance en Argentine jusqu'aux matchs et aux honneurs prestigieux.

SPO 1.5 REN



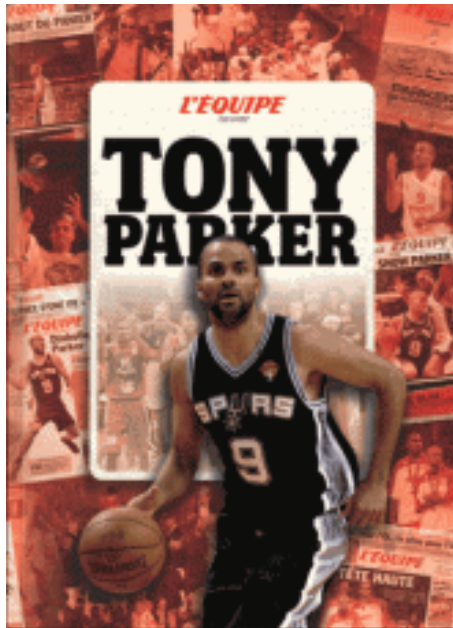
### *David Beckham : star attitude*

Caroline Triaureau

Le footballeur international David Beckham est considéré comme l'un des meilleurs joueurs du monde. Il a évolué dans les plus grands clubs tels que Manchester United, le Real Madrid, le Milan AC. Pendant six saisons, il a fièrement porté le brassard de capitaine de l'équipe nationale d'Angleterre. Mais le milieu droit du PSG n'est pas seulement une icône du football, ambassadeur de bonne volonté auprès de l'UNICEF, c'est aussi un homme de cœur.

Cet ouvrage raconte ses premiers pas sur les terrains avec son père, sa passion pour le Manchester United et retrace une carrière exceptionnelle. Oui, David Beckham a la "star attitude" !

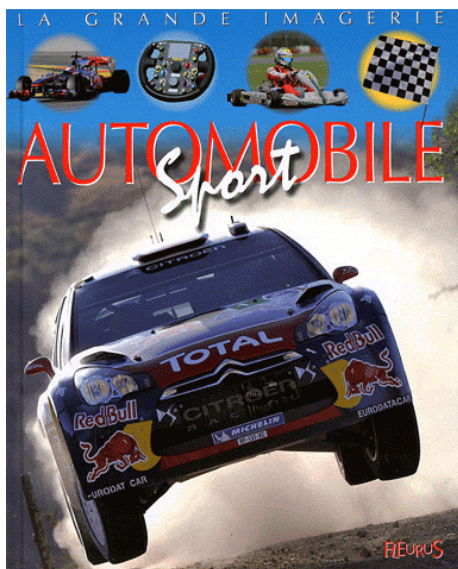
SPO 1.5 TRI



*Tony Parker*  
David Lorient, Jean-Michel Brochen

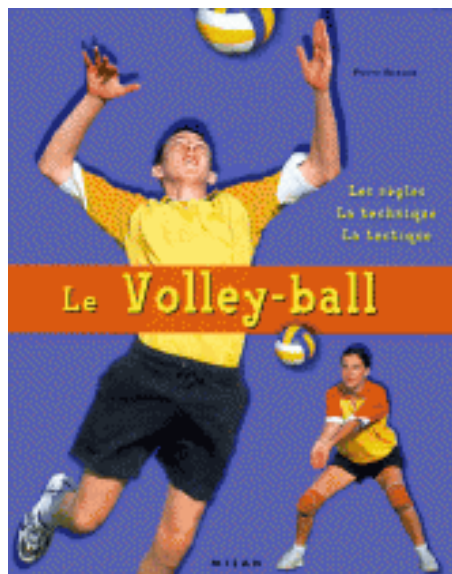
Des gymnases de Normandie aux lumières de la NBA, le destin unique d'un monument du basket et du sport français

SPO 1.1 PAR



*Sport Automobile*  
Jack Delaroche et Cathy Franco

J SPO 4 FRA



## *Le volley-ball*

Pierre Bezault

Le volley-ball est un sport collectif où les habiletés techniques et la stratégie se conjuguent en permanence. Tu vas découvrir dans ce livre chaque geste technique du volley-ball : le service, la réception de service, la passe, l'attaque, le contre et, enfin, la défense basse. Chacun de ces gestes possède ses propres spécificités comme la position du corps et des mains ou le contact avec le ballon, et il détermine la réussite de l'action collective dont l'aboutissement est le gain du point. N'hésite pas à participer aux séances d'entraînement que te propose cet ouvrage très complet, tu ne pourras qu'améliorer ta technique et développer ton sens tactique. Avec ses nouvelles règles, le volley-ball est un sport extrêmement rapide, très subtil et passionnant.

SPO 1.2 BEZ



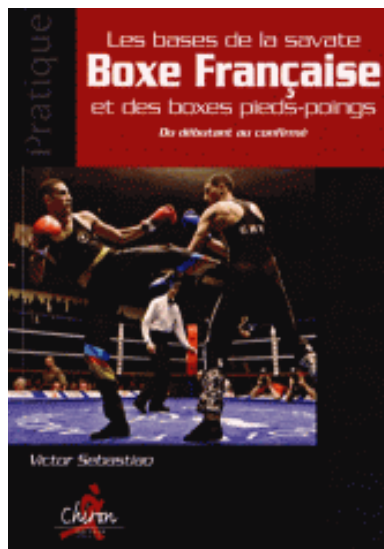
## *Je monte à poney*

Laurence Grard- Guenard

Quoi de plus naturel pour un enfant que d'apprendre en s'amusant ? A la fois technique et ludique, réaliste et drôle, ce manuel très complet lui est véritablement dédié . L'association d'informations détaillées, de dessins pédagogiques et de bandes dessinées humoristiques facilite et renforce sa compréhension du programme officiel. Des encadrés présentant des "trucs", des "astuces" ou des conseils, complètent les connaissances incontournables .

Même l'apprentissage théorique devient un réel plaisir ! Les enfants apprécieront aussi les exercices et les jeux qui leur permettront de vérifier qu'ils ont bien tout retenu et compris . Simple et clair, illustré par plus de 500 dessins tendres et précis, ce manuel séduira tous les jeunes cavaliers désireux d'apprendre à monter et de réussir leurs "Galops" .

J SP0 8.5 GRA

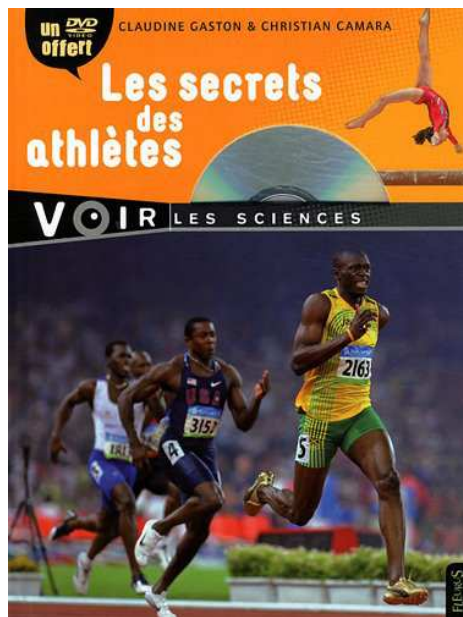


*Les bases de la savate boxe française et des boxes pieds-poings : du débutant au confirmé*

Victor Sebastiao

Cet ouvrage répond aux différentes questions que se posent les pratiquants et les futurs pratiquants de Savate boxe française en particulier, et sur les boxes pieds-poings, en général. Il est également destiné aux entraîneurs et enseignants d'éducation physique et sportive qui souhaitent disposer d'un outil pédagogique adapté. L'auteur vous propose une approche à la fois originale et garantie d'efficacité, dans la mesure où elle ne découle pas d'un simple apprentissage des techniques de poings et de pieds, ou des moyens de se protéger (parades, esquives, etc.). En effet, cette démarche pédagogique s'inspire de la progression technique proposée par la Fédération Française de Savate boxe française et Disciplines Associées. Elle est conçue pour privilégier la progression du tireur (boxeur) dans la situation d'opposition (assaut, combat), tout en respectant les techniques (formes gestuelles) autorisées. Ainsi, les 4 séances (niveaux) qui vous sont proposées dans ce livre visent à optimiser la gestion de l'incertitude (que va faire l'adversaire ?) du tireur en affinant sa capacité à prendre la décision la plus juste possible (technico-tactique). Vous trouverez dans ce livre de référence : une présentation de la Savate boxe française ; 4 à 11 séances de Savate boxe française permettant plusieurs mois, voire plusieurs années d'entraînement ; un glossaire technique ; une présentation des techniques de la Savate boxe française ; de nombreux conseils techniques, pédagogiques et didactiques ; une séance de préparation physique spécifique ; des exercices de relaxation.

SPO 5.1 SEB

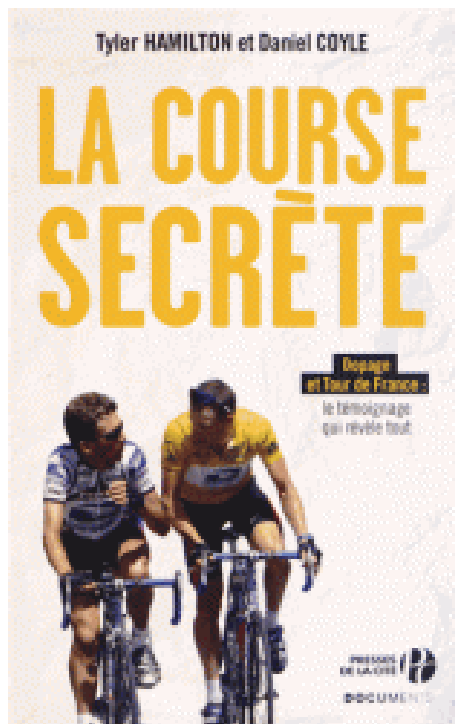


### *Les Secrets des athlètes*

Claudine Gaston & Christian Camara

Pourquoi Novak Djokovic est-il le maître incontesté des courts de tennis ? Usain Bolt sera-t-il le seul coureur à descendre sous la barre des 9"50 ? Pourquoi le record du perchiste Serguei Bubka reste inégalé depuis 1994 ? Lionel Messi est-il le meilleur footballeur de tous les temps ? Tous ces athlètes sont des sportifs d'exception. Ils ont un physique et un mental hors du commun. Ils sont même les meilleurs dans leur discipline. Quels sont leurs secrets ? Leurs limites physiques ? Peuvent-ils battre encore des records ? Le dopage est-il toujours un problème actuel ? Un ouvrage incontournable pour devenir un vrai champion ! Sur le DVD, le premier film permet de découvrir le centre de formation des meilleurs athlètes, l'INSEP, et de se demander si la devise "Plus vite, plus haut, plus fort" est encore de mise. Le deuxième reportage, très complémentaire, donne la parole aux danseurs et gymnastes : pourquoi faut-il s'échauffer, comment se contractent les muscles, quel est le rôle du cerveau ? . . .

J SP0 0 GAS



## *La course secrète*

Tyler Hamilton, Daniel Coyle

Tyler Hamilton n'est pas un saint. Il a fait partie des meilleurs et des plus célèbres coureurs cyclistes du monde et remporté une médaille d'or Olympique avant d'être banni de son sport pour dopage en 2009. Il a été le premier lieutenant de Lance Armstrong au sein de l'équipe US Postal entre 1998 et 2001, puis son rival à la tête des équipes CSC et Phonak. Avant sa dégringolade, c'était un héros ordinaire sorti tout droit d'un film des années 50 : jamais un mot plus haut que l'autre, avenant, poli, l'inverse d'une superstar. Bosseur infatigable, dur à la douleur, il s'était patiemment hissé tout en haut de l'échelle. Or cette success-story était une supercherie : dès sa première participation au Tour de France, Hamilton avait compris que pour gagner, il fallait tricher. Le boy scout menait en fait une double vie digne d'un roman d'espionnage : noms de code, téléphones secrets, versements en espèces, et un congélateur médical baptisé « Sibérie » où était entreposé le sang qui servirait pendant le Tour de France. Devenu le confident et l'ami de Lance Armstrong, il s'est retrouvé au coeur du système mis en place par celui-ci pour se doper et gagner, sans se faire prendre.

SPO 4.3 HAM



### *Encyclopédie pratique de la chasse*

Pascal Durantel

Une approche complète, moderne et responsable de la chasse. Cette encyclopédie est une relecture complète du monde de la chasse par Pascal Durantel, auteur et journaliste cynégétique bien connu des lecteurs du Chasseur français. Gibier par gibier, les techniques de chasse, les armes, les munitions et les races de chiens sont détaillées et expliquées. Dans une optique de gestion raisonnée des populations animales, une part importante est également accordée à la connaissance des espèces, à leur biologie, au fonctionnement des écosystèmes et aux aménagements à réaliser. Plus de 500 photographies et dessins techniques, des informations pratiques, des conseils de spécialistes, les derniers chiffres de l'ONCFS sur les populations et les prélèvements.

SPO 9.2 DUR